

## コミュニティーのこのこ『今日のこのこ9月2日』

9月2日 今日は『睡眠セミナー』と『脳トレ』。

東洋羽毛工業株式会社の睡眠セミナーの講師、睡眠健康指導士の濱田隆晴様をお招きしてお話を伺いました。

タイトルは 快眠術～意外と知らない上手な眠りと下手な眠り～ です。



- ★体内時計を乱さないようにしましょう
- ★光に注意しましょう
- ★昼寝の取り方に気をつけましょう
- ★運動しましょう
- ★お風呂はお湯につかりましょう
- ★眠くなってから寝床につきましょう
- ★寝ることを楽しみましょう

講師の濱田さんのお話はユーモアを交えながらの楽しいお話でとてもわかりやすく、皆さん時々笑いながらうん、うんとうなづいていました。

休憩をはさんでスタッフNさんによる脳トレです。



今回は歌詞の間違い探しです。 皆さん小さい声で口ずさみながら間違いを探しますが、意外とわからないもので苦戦している方もいらっしゃいました。

◎ 名曲間違い探し 1  
それぞれの歌詞の中に間違いが3か所あります。  
口ずさみながら間違いを探してください。

1. 赤とんぼ  
夕焼け小焼けの 赤とんぼ かくれてみたのは いつの日か  
山の煙の葉の末を 小かごに擴んだは まぼろしか  
二十でねいやは 縁にゆき お里の便りも 絶えはてた

2. ゴンドラの唄  
いのちみじかし わりせよおとめ あかきくびちる あせぬまに  
あつきしおの さめぬまに あすのつきひは ないものを

3. 紅葉 (もみじ)  
あきのゆうひに てるやまもみじ こいもからいも かずあるなかに  
もみじをいろどる かえでやつたは やまのふもとの すもうよそ

4. 我は海の子  
われはうみのこ しがらみの さわぐいそべの たげばやし  
けむりたなびく とまやこそ わがすみなれた すみななれ

5. リンゴの唄  
赤いリンゴに くちびる寄せて だまってる 赤い空  
リンゴは何にも 言ないけれど リンゴの気持ちは よくわかる  
リンゴ可愛や おかしやリンゴ

6. 上を向いて歩こう  
上を向いて歩こう 涙が こぼれないように  
思い出す 春の日 一人ぼっちの夜  
上を向いて歩こう にじんだ 月をかぞえて  
思い出す 夏の日 一人ぼっちの夜  
幸せは 雲の上に 幸せは 屋根の上に  
上を向いて歩こう 涙がこぼれないように  
泣き笑い 歩く 一人ぼっちの夜

7. 北の宿から  
あなた変わりは ないですか 日ごと寒さが 変わります  
着てもらえぬ マフラーを 寒さこらえて 編んでいます  
女ごころの 未練でしょう あなた悲しい 北の宿

◎ クイズ 共通語を探せ その1  
それぞれの問題の言葉の前か後に共通した言葉が入ります。  
それは何でしょうか？

<例題>もち 市役所 戸 新 →答: 柏 (柏もち、柏市役所、柏戸、新柏)

1. 金 桃 浦島 山田 → ( )
2. 泣き メガネ かご 点取り かぶと → ( )
3. コンビニエンス ドラッグ ディスカウント → ( )
4. 野菜 ミックス オレンジ トマト → ( )
5. 局 速達 切手 貯金 ハガキ → ( )
6. カラー 白黒 合成 見合い 航空 → ( )
7. 総理 外務 文部科学 法務 → ( )
8. カバン 大名 海外 観光 新婚 → ( )
9. 打ち上げ 縁香 仕掛け ネズミ → ( )
10. 桶 (おけ) 敷 (しき) 水 場 → ( )
11. 福 地獄 飾り たぶ きき → ( )
12. 卵 宿 草津 まんじゅう → ( )
13. 山 ドロボウ 海 まんま → ( )
14. 秋田 野良 負け 将軍 → ( )
15. かつ パン うどん ライス → ( )

盛りだくさんになりましたが、皆さん楽しんでくださったようでした。

N. T 記